

WINTER 2024

PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung



BE HAPPY

Wie PRINZIPIEN aus der TIERWELT zu ERHOLSAMEM SCHLAF beitragen.

Wie Radiofrequenz das HAUTBILD DURCH WÄRME VERBESSERT.

Wie ein VIRTUELLER ZWILLING BEI der BRILLENSUCHE HELFEN kann.

Wie RADIOFREQUENZ das HAUTBILD DURCH WÄRME VERBESSERT.

Inhalt



12

Wie Prinzipien aus der Tierwelt zu erholsamem Schlaf beitragen.

04 NACHTAKTIV

Wie nächtliches Zähneknirschen behandelt werden kann.

05 DOPPELT HÄLT BESSER

Wie ein virtueller Zwilling bei der Brillensuche helfen kann.

06 VON HARMLOS BIS GEFÄHRLICH

Wie Ausstülpungen der Darmschleimhaut entstehen und wie sie behandelt werden können.

07 BE HAPPY!

Wie eine Videobrille den Einsatz von Beruhigungsmitteln in OPs reduziert.

08 SUPER SMOOTH

Wie Sie Lippenbalsam selbst herstellen können.

09 STRAFFES PROGRAMM

Wie Sie dank Oberlidstraffung einen frischeren und wacheren Blick erhalten können.

10 AUFGEWÄRMT

Wie Radiofrequenz das Hautbild durch Wärme verbessert.

11 MACH'S GUT!

Wie Sie Akne entgegenwirken können.

12 WINTERSCHLAF

Wie Prinzipien aus der Tierwelt zu erholsamem Schlaf beitragen.

13 WORSCHT UN WOI

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie eine Pfälzer Geschenkbox.

15 BRANCHENVERZEICHNIS

Glück für die Ohren

Hörsysteme von Hören Leist

Hören Leist GmbH
Landauer Str. 1
67346 Speyer
Tel. 06232/74831

www.hören-leist.de

H Ö R E N
LEIST
S P E Y E R

Editorial



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

die Weihnachtszeit steht vor der Tür – eigentlich eine Zeit der Ruhe und Besinnlichkeit. Doch die Realität sieht oft anders aus: Geschenkstress, Termindruck sowie Krisen und Konflikte weltweit hinterlassen bei vielen ein Gefühl von Rastlosigkeit. Gerade in solchen Zeiten ist es umso wichtiger, innezuhalten, denn ständiger Zeitdruck und pausenloser Konsum von schlechten Nachrichten wirken sich früher oder später negativ auf die Gesundheit aus.

In der aktuellen Ausgabe der Procura Speyer widmen wir uns deshalb der Frage, wie Sie trotz aller Herausforderungen etwas für Ihr Wohlbefinden tun können – sei es durch Tipps gegen Zahneknirschen, die richtige Hautpflege oder den Einsatz moderner Technik in Alltag und Medizin. Aber auch kleine Schritte zählen: Warum probieren Sie zum Beispiel nicht, Ihr eigenes Lippenbalsam herzustellen oder sich vom Winterschlaf einiger Tiere inspirieren zu lassen?

In einer schnellen, scheinbar rastlosen Welt möchten wir Sie ermutigen, bewusst kleine Momente der Selbstfürsorge zu schaffen – gerade jetzt zum Jahresende. Denn Gesundheit beginnt nicht erst im neuen Jahr, sondern genau hier und jetzt.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit, ruhige Momente und viel Freude beim Lesen!

Pia Plattek
Chefredakteurin

Arthrose in Knie und Hüfte: Aktuelles aus der Behandlungspraxis



Arthrosevortrag: live /online

„Diagnose Arthrose: Was tun bei
Verschleiß an Knie- oder Hüftgelenk?“

Donnerstag, 12. Dezember 2024

17.30 Uhr, Aula

ohne Anmeldung

Eintritt frei



www.vincentius-speyer.de

Arthrosesprechstunde

jeden Donnerstag

Wenn Sie Fragen zu Behandlungsmöglichkeiten Ihrer Knie- oder Hüftgelenksarthrose haben, besuchen Sie doch einfach unsere Sprechstunde.

**Jetzt Termin vereinbaren:
Telefon 06232 133-366**

Dr. med. Martin Sturm



Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spezielle Unfallchirurgie



Morgentliche Kiefer-, Kopf-, oder Nackenschmerzen können auf nächtliches Zähneknirschen hindeuten.



FESTGEBISSEN

Hilft es in mancher Situation die „Zähne zusammenzu-
beißen“, um sich zum Durchhalten zu motivieren, kann
genau das an anderer Stelle zu Schäden an Kiefergelenk
und Kaumusculatur sowie zur Abnutzung von Zähnen führen.
Nämlich dann, wenn es um nächtliches Zähneknirschen geht.
Eine nachts getragene Zahnschiene kann Linderung verschaffen.



**DR. DOROTHEE
FONTANA,
ZAHNÄRZTIN**

»Aufbiss- oder
Knirscherschienen
entlasten Kiefergelenk
und Kaumusculatur und
schützen die Zähne vor
weiterem Abrieb.«

Dank Kiefergelenk und Kaumusculatur können wir den Unterkiefer bewegen – eine selbstverständliche Funktion. Treten in diesem Bereich jedoch Beschwerden auf, kann Alltägliches wie Essen oder Sprechen zum Problem werden. Die Ursachen für Kiefergelenksbeschwerden sind vielfältig: von Zahnfehlstellungen über fehlerhafte Verzahnungen bis hin zu Unfällen. Häufig spielt aber nächtliches Zähneknirschen eine zentrale Rolle. Gerade in stressigen Zeiten verarbeiten wir im Schlaf das Erlebte, was dazu führen kann, dass wir mit den Zähnen knirschen oder sie fest zusammenpressen. Das mag harmlos erscheinen, kann aber erhebliche Folgen haben. Die Kaumusculatur entwickelt enorme Kräfte, die bei unkontrollierten Bewegungen die Zähne abnutzen und das Kiefergelenk schädigen können. Die Beschwerden durch Kiefergelenksstörungen sind vielfältig: Die typischen Symptome reichen von Knacken beim Öffnen und Schließen des Mundes bis zu Einschränkungen in der Beweglichkeit des Kiefers. Betroffene bemerken mitunter erst bei einem Biss in einen Apfel, dass der Mund nicht mehr so weit geöffnet werden kann wie gewohnt.

Zudem können Verspannungen entstehen, die sich in Kopf-, Nacken- und Schulterbereich ausbreiten oder Kopf- und Ohrenschmerzen verursachen. Sie werden häufig nicht direkt mit einer möglichen Funktionsstörung des Kiefergelenks in Verbindung gebracht. Wenn solche Schmerzen jedoch morgens stärker auftreten als

am Abend, kann das ein deutlicher Hinweis auf nächtliches Zähneknirschen sein.

Schientherapie als effektive Behandlungsmöglichkeit

Es gibt verschiedene Ansätze, um diesen sogenannten Bruxismus zu reduzieren. Der wichtigste Punkt ist die Reduktion von Stress, um nachts zur Ruhe zu kommen. Hier kann beispielsweise Sport, insbesondere Yoga, helfen, um zu mehr Ausgeglichenheit zu gelangen. „In vielen Fällen erreichen wir zudem mit einer individuell angepassten Schiene gute Ergebnisse“, berichtet Dr. Dorothee Fontana, Zahnärztin im Cura Center. „Aufbiss- oder Knirscherschienen entlasten Kiefergelenk und Kaumusculatur und schützen die Zähne vor weiterem Abrieb.“

»
Etwa 20 Prozent
der Deutschen
knirschen



Die Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sollten dann mit der Zeit nachlassen. Ist das nicht der Fall, kann eine Funktionsanalyse hilfreich sein: Dabei wird die gesamte Struktur – von den Zähnen über die Muskulatur bis zum Kiefergelenk – vermessen und auf Fehlstellungen oder Veränderungen bei der Kiefergelenksstellung untersucht. Schon wenige Millimeter Fehlstellung von Kiefer und Zähnen können Folgen haben, die eben auch zum Zähneknirschen führen. Die weitere Behandlung ist dann auf die individuelle Ursache abgestimmt. Bei chronischen Kieferproblemen kommen unter anderem Zahnkorrekturen, Massagen des Kiefergelenks und Physiotherapie zum Einsatz.



In Ihrer brillenhammer-Filiale, aber auch Zuhause die optimale Brille finden mit ZEISS Virtual Try-on @ Home.

SEHEN WAS GEHT

Als ZEISS Vision Experte stehen wir für Augenoptik auf höchstem Niveau. 9 Kameras und 45 Millionen Messpunkte erstellen Ihren virtuellen Zwilling. Mit diesem perfekten 3D-Abbild Ihres Kopfes, ZEISS Virtual Try-On @ Home und einer Vielzahl von aktuellen Kollektionen finden Sie Ihre optimale Brille.

Durch das erstellte Abbild haben Sie die Möglichkeit, Ihre individuelle Brille zu finden. Mit ZEISS Virtual Try-on @ Home kann dies bei Ihnen Zuhause stattfinden. Viele dort verfügbare Kollektionen können bei brillenhammer anschließend „live“ getestet werden. Welche, erfahren Sie an Ihrem Scan-Termin in unseren Filialen. Hervorheben möchten wir dabei die faszinierende Kollektion von **YouMawo**, die eine personalisierte und individuelle Passform ermöglicht und zudem in 12 (!) Trendfarben erhältlich ist.

Mit diesem System haben Sie unbegrenzt Zeit, Fassungen aus den bei brillenhammer verfügbaren Kollektionen zu wählen und Ihrem Abbild aufzusetzen. Neben der Bequemlichkeit hat diese innovative Art der Brillenanprobe den Vorteil, dass Sie Ihr Wunschmodell von allen möglichen Blickwinkeln und mit Ihrer aktuellen Brille – und somit scharf – begutachten können. Erleben Sie real wie Ihre zukünftige, neue Brille wirkt.

Mit dieser virtuellen Innovation bekräftigen wir auf Neue unser Motto: **Erwarten Sie das Beste.**



brillenhammer
augenoptik • kontaktlinsen

BRILLENHAMMER

AUGENOPTIK UND KONTAKTLINSEN

Mo bis Fr: 9.00 bis 18.00 Uhr, Sa: 10.00 bis 13.00 Uhr

Landau | 2 x Speyer | Germersheim | Herxheim | Kandel

VIRTUELLE BRILLENANPROBE
PROCURA WINTER 2024

05



Dr. Cornelia Leszinski, Fachärztin für Allgemeinchirurgie und Viszeralchirurgie im OP bei einem endoskopischen Operationsverfahren. Foto: Sankt Vincentius Krankenhaus

Probleme mit dem Darm: Wenn Divertikel das Leben bestimmen

Divertikel, Ausstülpungen der Darmschleimhaut, sind oft harmlos. Sie können aber zu Darmbeschwerden und Schmerzen führen. Rund ein Drittel der Menschen über 50 und die Hälfte der Menschen über 70 Jahre sind davon betroffen. Für Dr. med. Cornelia Leszinski, langjährige Chefärztin der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, ist jedoch auffällig, dass Divertikel in den letzten zehn Jahren auch vermehrt bei jüngeren Menschen auftreten.



Chefärztin Dr. med. Cornelia Leszinski
Fachärztin für Allgemeinchirurgie und
Viszeralchirurgie

Sankt Vincentius Krankenhaus
Klinik für Allgemein und Viszeralchirurgie
Holzstraße 4a, 67346 Speyer
Telefon 06232 133-370
E Mail: allgemeinchirurgie@vincentius-speyer.de

www.vincentius-speyer.de



**Sankt Vincentius
Krankenhaus
Speyer**

Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung
der Niederbronner Schwestern

Frau Dr. Leszinski, welche Probleme haben Betroffene mit Divertikeln?

Eine Divertikelkrankheit äußert sich meist durch Schmerzen im Unterbauch. Außerdem kann es zu Blähungen, Verstopfung oder Durchfall kommen. Der Grund dafür ist, dass die Darmwand in den Divertikeln sehr dünn ist. An den betroffenen Stellen wölbt sich die Darminnenwand durch die Darmmuskulatur nach außen. Dadurch entstehen meist kleine ballonförmige Ausstülpungen im Darm, in denen sich Stuhl ablagern kann. Bei etwa 10 Prozent der Menschen treten im Laufe des Lebens auch Entzündungen auf. Selten findet man auch Blutungen aus Divertikeln, vor allem wenn blutverdünnende Medikamente oder Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Diclofenac regelmäßig eingenommen werden.

Wie können Divertikel behandelt werden?

Divertikel, die keine Beschwerden verursachen, müssen auch nicht behandelt werden. Es besteht auch kein erhöhtes Risiko für die Entstehung von Darmkrebs. Leichte Entzündungen (Divertikulitis) können oft ambulant mit Antibiotika als Tabletten behandelt werden. Treten stärkere oder länger anhaltende Schmerzen vor allem im linken Unterbauch auf, hilft eine Computertomografie, um das Ausmaß der Entzündung und die Lage der Divertikel einzuschätzen.

Wann müssen Divertikel operiert werden?

Hat die Entzündung bereits auf das umliegende Fettgewebe übergegriffen, behandeln wir in unserer Klinik zuerst einmal mit der Gabe von hochwirksamen Antibiotika als Infusion. Ist jedoch ein Divertikel durchgebrochen, sodass sich

Flüssigkeit im umliegenden Gewebe angesammelt hat, ist eine Operation meist unvermeidlich. Immer wiederkehrende Entzündungsschübe führen manchmal auch zu Engstellen im Dickdarm oder beeinträchtigen die Lebensqualität stark. Auch dann kann eine Operation helfen.

Wie werden Divertikel operiert?

In unserer Klinik setzen wir bevorzugt das endoskopische Operationsverfahren ein, d.h. es wird mit Hilfe einer Videokamera in „Schlüsselloch-Technik“ operiert. Der entzündete und mit Divertikeln besetzte Teil des Dickdarms wird dabei entfernt. Das betrifft meistens den letzten Abschnitt vor dem Enddarm (Sigma). Dann wird der kranke Darm über einen sogenannten Pfannenstielschnitt – wie beim Kaiserschnitt – im Unterbauch entfernt und die Darmenden wieder zusammengenäht. Der Enddarm ist in der Regel nicht von der Divertikelkrankheit betroffen und wird vollständig erhalten. Das ist wichtig für die Lebensqualität.

Individuelle Beratung

Im Sankt Vincentius Krankenhaus werden jährlich über zweihundert Operationen am Darm vorgenommen, wobei die operative Entfernung von Divertikeln eine der häufigsten ist. Dr. Cornelia Leszinski bietet zur individuellen Beratung in allen Fragen und zum gegenseitigen Kennenlernen eine Indikationssprechstunde an. Hier werden die Notwendigkeit einer Operation, das passende Verfahren und die Risiken ebenso besprochen wie mögliche alternative Therapieverfahren. Ihre Sprechstunde findet nach telefonischer Terminvereinbarung statt.



Die bewusste Ablenkung des Gehirns mittels Bild und Ton versetzt die Patientin in eine für sie angenehme Umgebung.



© HappyMed GmbH

ABGELENKT

Gerade bei chirurgischen Eingriffen der unteren Körperhälfte kommt häufig eine sogenannte Rückenmarksnarkose anstelle einer Vollnarkose zum Einsatz. Oft müssen dem Patienten oder der Patientin jedoch zusätzlich Beruhigungsmittel verabreicht werden. Das lässt sich mitunter teilweise oder ganz durch eine Videobrille ersetzen.

„Vor allem beim Einsatz von Hüft- oder Knieprothesen wenden wir zunehmend Regionalanästhesien wie die Spinalanästhesie an. Der Patient oder die Patientin ist hier bei Bewusstsein, während das Schmerzempfinden über eine Betäubung im Wirbelkanal ausgeschaltet ist“, erklärt Prof. Dr. Christian Heisel, Orthopädischer Chirurg der Orthopädie Kurpfalz. „Das ist im Normalfall weniger belastend für den Körper und besser verträglich als eine Vollnarkose. Da die Operation im Wachzustand stattfindet, benötigen wir allerdings gerade bei ängstlichen oder nervösen Patientinnen und Patienten meist zusätzlich ein

Beruhigungsmittel“, fügt er hinzu. „Um deren Einsatz zu reduzieren oder gar überflüssig zu machen, setzen wir zunehmend die HappyMed Videobrille ein und machen damit sehr gute Erfahrungen.“

Audiovisuelle Sedierung

Über die Brille können die Patientinnen und Patienten während der OP einen Spiel- oder Naturfilm, Filme über Fernreisen oder Tierdokumentationen sowie Humoristisches oder klassische Konzerte schauen. Dadurch sind sie positiv abgelenkt und beruhigt und brauchen demzufolge auch weniger oder gar keine zusätzlichen Medikamente in Form von Sedativa oder Beruhigungsmitteln.



PROF. DR. CHRISTIAN HEISEL, FACHARZT FÜR ORTHOPÄDIE UND UNFALLCHIRURGIE, SPEZIELLE ORTHOPÄDISCHE CHIRURGIE

»Um den Einsatz von Beruhigungsmitteln zu reduzieren oder gar überflüssig zu machen, setzen wir zunehmend die HappyMed Videobrille ein und machen damit sehr gute Erfahrungen.«

Die Wirkung der sogenannten audiovisuellen Sedierung lässt sich darüber erklären, dass der Mensch mehr als 80 Prozent seiner Umwelt über die Augen und Ohren wahrnimmt. Die bewusste Ablenkung des Gehirns mittels Bild und Ton versetzt die behandelte Person in eine für sie angenehme Umgebung.

Das Resultat sind weniger Stress, Angst und Sedativa bei medizinischen Eingriffen, wodurch sich die damit verbundenen Risiken minimieren und die postoperative Erholung begünstigt wird. Die Bedienung ist kinderleicht: Das medizinische Personal sowie auch der Patient können das Gerät mit Touch-Display oder Fernbedienung steuern. Die HappyMed Videobrille ist zudem ein zertifiziertes Medizinprodukt, wodurch ein störungsfreier Einsatz im OP oder im Aufwachraum mit anderen Geräten möglich ist.



ZU IHRER THERAPIE DAS RICHTIGE HILFSMITTEL

- Sanitätshausprodukte
- Orthopädietechnik
- Kompressionsversorgung
- Versorgung nach Maß
- Alltags- & Gehhilfen
- Bandagen & Orthesen
- Orthopädische Einlagen
- Kompression & Flachstrick

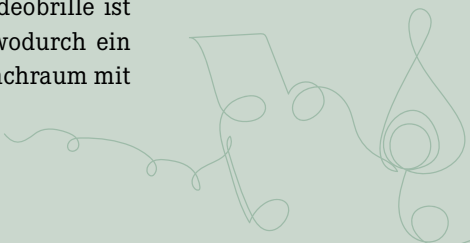
NEU BEI UNS IN SPEYER:
Bequemes, genaues und berührungsloses Vermessen von Kompressionsstrümpfen mit dem Schweizer Präzisionsgerät LegReader. Die derzeit mit Abstand beste Methode kontaktlos und ohne zusätzliche Kosten Ihre Beine exakt zu vermessen.

Speyer
Bahnhofstr. 51,
67346 Speyer
speyer@saniblu.de
06232 120 244 0

WIR FREUEN UNS AUF SIE:
barrierefr. Zugang
klimatisierte Filialen

Ludwigsburg
Feuerbach
Fellbach
Cannstatt
Ostfildern
Villingen

www.saniblu.de





ORANGEN-ZIMT-LIPPENBALSAM



Im Winter neigen die Lippen oft zu Trockenheit und Rissen, da kalte Außenluft und trockene Heizungsluft ihnen Feuchtigkeit entziehen. Mit diesem selbstgemachten Orangen-Zimt-Lippenbalsam bleiben die Lippen nicht nur optimal geschützt, sondern erhalten auch eine wohltuende Pflege. Die Mischung aus pflegendem Mandelöl, schützendem Bienenwachs und natürlich ätherischen Ölen verleiht dem Balsam zusätzlich eine winterliche Duftnote – perfekt für die kalte Jahreszeit.

Zutaten:

- 100 ml Mandelöl
- 8-9 g Bienenwachs
- 10 Tropfen ätherisches Orangenöl
- Optional: 1 Prise Zimt
- Optional: 10 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl zum Färben

Zubereitung:

1. Das Mandelöl zusammen mit dem Bienenwachs in einem Gefäß im Wasserbad erhitzen, bis das Wachs geschmolzen ist.
2. Anschließend die Mischung abkühlen lassen.
3. Orangenöl und optional die Prise Zimt und das Sanddornfruchtfleischöl hinzufügen.
4. Alles gut durchrühren, den fertigen Balsam abfüllen und verschließen.

Hinweis:

Der Zimt kann sich absetzen und sich beim Auftragen leicht körnig anfühlen, wenn er nicht ganz fein gemahlen ist. Das ist kein Problem und beeinträchtigt die Qualität nicht.



kompetent.
umfassend.
mehr.



Wir sind eine der führenden Steuerberatungs- und Wirtschaftsprüfungsgesellschaften in der Metropolregion Rhein-Neckar. Mit über 140 Mitarbeitern an fünf Standorten beraten wir seit 60 Jahren neben Unternehmen verschiedenster Branchen, Größen und Rechtsformen auch Privatpersonen, Stiftungen und Vereine.

Seit rund 20 Jahren bestätigt uns dies FOCUS MONEY durch die jährliche Aufnahme in die Liste der TOP Steuerberatungsadressen in Deutschland.



bkb Mannheim
Theodor-Heuss-Anlage 12
68165 Mannheim
(0621) 410735-0



bkb Ludwigshafen
Paul-Klee-Straße 1
67061 Ludwigshafen
(0621) 660096-0



bkb Speyer
Iggelheimer Straße 26
67346 Speyer
(06232) 6749-0



bkb Landau
Johannes-Kopp-Straße 7
76829 Landau
(06341) 141442-0



bkb Bensheim
Schwanheimer Straße 144 a
64625 Bensheim
(06251) 1084-0

[bkb.steuerberatung](https://www.bkb-steuerberatung.de)
www.bkb-steuerberatung.de

Mannheim
Theodor-Heuss-Anlage 12
68165 Mannheim
(0621) 42290-0

PABST | LORENZ + PARTNER
RECHTSANWÄLTE · FACHANWÄLTE · PARTGMBB

Speyer
Iggelheimer Strasse 26
67346 Speyer
(06232) 67901-0

Bensheim
Schwanheimer Strasse 144A
64625 Bensheim
(06251) 707895-0



Ausgezeichnete Leistung erhalten Sie von uns auch im Wirtschafts-, Arbeits- und Gesellschaftsrecht.

WWW.PLUP.DE

Frisch und wach statt müde und schlapp:
Eine Oberlidstraffung trägt zur sichtbaren
Verjüngung des Augenbereichs bei.



AUGEN AUF!

Erschlaffte Oberlider lassen die Augen kleiner und müde wirken und können das Gesichtsfeld beeinträchtigen. Die Oberlidstraffung (Blepharoplastik) hilft, überschüssige Haut zu entfernen und dem Gesicht einen frischen, wachen Ausdruck zurückzugeben. Der Eingriff, der ambulant und unter lokaler Betäubung durchgeführt werden kann, führt meist schon nach wenigen Wochen zu einer deutlich sichtbaren Verjüngung des Augenbereichs.

Im Laufe des Lebens verliert die Haut am Oberlid ihre Elastizität, was oft zu überschüssiger Haut führt, die auf das Auge drückt und das Gesichtsfeld einschränken kann. Dadurch wirkt das Gesicht häufig müde oder erschöpft, obwohl sich die betroffenen Personen fit und vital fühlen. Die Blepharoplastik (griechisch für Augenlid-Formung) zielt darauf ab, diese Hautüberschüsse zu entfernen und die Augenpartie optisch zu verjüngen. „Bei der Oberlidstraffung wird eine feine Hautellipse – also ein ovaler Hautausschnitt – entfernt. Die Naht verläuft in der natürlichen Lidfalte erklärt Monya Heß, Augenärztin in Weiterbildung bei „Ihre Augenärzte Speyer“. Der Eingriff ist risikoarm und kann die Lebensqualität erheblich verbessern.

Ablauf der Oberlidstraffung

„Eine Oberlidstraffung wird meist unter lokaler Betäubung durchgeführt und dauert etwa eine bis anderthalb Stunden. Über einen feinen, ellipsenförmigen Schnitt in der Lidfalte entfernt die Chirurgin oder der Chirurg überschüssige Haut und, falls nötig, kleine Fettpolster. Am Ende wird die Wunde mit sehr dünnem Fadenmaterial vernäht. „Damit die Heilung reibungslos verläuft und Infektionen vermieden werden, sollten in den ersten Tagen nachts Kunststoff-Augenklappen getragen und antibiotische und kortisonhaltige Augensalben aufgetragen werden“, erläutert die Augenärztin in Weiterbildung.

Nach der Operation: Heilung und das Endergebnis

Um die Augen in den ersten Tagen nach dem Eingriff optimal zu schonen, ist es wichtig, ihnen viel Ruhe zu gönnen und direkte Sonneneinstrahlung zu vermeiden. Nach etwa zehn Tagen können die Fäden entfernt werden. Meist fühlen sich die Patientinnen und Patienten schon nach zwei Wochen wieder bereit für gesellschaftliche Aktivitäten. Um sicherzustellen, dass die Heilung wie geplant verläuft, sollte dennoch ein zusätzlicher Kontrolltermin stattfinden und rund einen Monat auf körperlich anstrengende, sportliche Betätigung verzichtet werden.



Eine Oberlidstraffung
kann ambulant
erfolgen



Nach etwa drei bis sechs Monaten zeigt sich dann das endgültige Ergebnis: Schwellungen sind abgeklungen, und das Gewebe hat sich angepasst. Da der Schnitt geschickt in der natürlichen Lidfalte platziert wird, ist die Narbe später kaum sichtbar. „Für die meisten Patientinnen und Patienten bedeutet die Oberlidstraffung eine spürbare und langanhaltende Verjüngung der Augenpartie, die dem Gesicht frische Ausstrahlung verleiht“, fasst Heß zusammen. Oft hält die Wirkung sogar viele Jahre an, ohne dass eine erneute Straffung nötig wird.



MONYA HESS,
AUGENÄRZTIN IN
WEITERBILDUNG

»Mit der Oberlidstraffung wirkt nicht nur das Gesicht frischer – auch das Sichtfeld kann verbessert werden.«



Die Radiofrequenztherapie regt mithilfe von Wärme die Regenerationsprozesse der Haut an.



SCHÖNHEITS-IMPULSE

Schönheit, die unter die Haut geht – so könnte man das Radiofrequenz- oder kurz RF-Microneedling bildhaft beschreiben. Bei dem modernen Anti-Aging-Verfahren werden mithilfe von winzigen goldenen Nadeln und Wärme Impulse gesetzt, die das Hautbild verbessern und Narben, Falten sowie anderen unerwünschten Hautveränderungen entgegenwirken.



**TINA GALLAGHER,
KOSMETIKERIN**

»Das RF-Microneedling bringt eine fühlbare Glättung und sichtbare Verjüngung der Haut.«

Beim klassischen Microneedling setzt ein Gerät mithilfe sehr feiner Nadeln winzige Verletzungsreize an gewünschten Hautstellen. Diese Impulse aktivieren die Selbstheilungskräfte der Haut und sorgen dafür, dass sich Hautzellen teilen und Kollagen gebildet wird, ein elementarer Faserbestandteil der Haut. „Das Verfahren ist ein wahres Multitalent“, erläutert Tina Gallagher, Kosmetikerin bei Cura Kosmetik und Fußpflege. „Neben Hautstraffung und -verjüngung verkleinert es auch Poren, reduziert Falten, Akne- und OP-Narben und kann sogar zur Behandlung von Schwangerschafts- und Dehnungsstreifen eingesetzt werden.“

Die richtige Frequenz

Die Weiterentwicklung des Microneedling ist das sogenannte RF-Microneedling, bei dem die Haut ergänzend mit Wärme stimuliert wird. Das funktioniert etwa so: Über Mikro-Elektroden-Nadeln wird durch Radiofrequenz-Impulse Wärmeenergie erzeugt und in die tieferen Hautschichten und das Unterhautgewebe abgegeben. „Das fördert den Stoffwechsel und regt die Regenerationsprozesse in der Haut zusätzlich an“, erklärt Tina Gallagher. „Ein weiterer Pluspunkt des Verfahrens ist, dass es sich für nahezu jeden eignet. Es kann durch die frei wählbare Nadellänge und Impulsstärke ganz individuell an jeden Hauttyp angepasst werden. Außerdem ist es hautschonend, sicher, schmerz- und komplikationsarm. Wir haben in unserer Praxis mit dem RF-Microneedling schon viele sehr gute Erfahrungen gemacht.“

Gemeinsam gegen das Altern

Die volle Wirkung des RF-Microneedlings auf das Hautbild entfaltet sich erst nach circa zwei bis drei Monaten. Der Grund dafür ist, dass Kollagenfasern einige Wochen benötigen, um sich neu zu bilden und zu entwickeln. Auch die Anzahl der Sitzungen hat Einfluss auf das Ergebnis. Wie viele genau die schnellste und bestmögliche Wirkung erzielen, hängt vom behandelten Hautbild ab. Insgesamt benötigt man in der Regel drei bis vier Sitzungen im Abstand von vier bis sechs Wochen, um gute Ergebnisse zu erzielen.



Microneedling mit Radiofrequenz verbessert das Hautbild bei Falten, Dehnungsstreifen, Aknenarben und vielem mehr



„Das RF-Microneedling kann auch mit anderen ästhetischen Behandlungen kombiniert werden, zum Beispiel in Kombination mit Biostimulatoren wie PhilArt. Dieser wird oberflächlich in die Haut injiziert und stimuliert Zellen des Bindegewebes – die Fibroblasten – Kollagen zu bilden. Beide Verfahren ergänzen sich somit

hervorragend. Ein weiteres gutes Kombinationspräparat zum RF Needling ist das Prophilo®. Hierbei handelt es sich um ein einzigartiges Hyaluronsäure Produkt, das durch seine spezielle Struktur die Haut von innen heraus hydratisiert und zugleich Kollagen stimuliert“, führt Tina Gallagher aus.

„Welche Kombinationen empfehlenswert sind und wie genau sie aufeinander abgestimmt werden sollten, kann bei einem Termin geklärt werden. Eine Beratung ist auf jeden Fall sinnvoll und hilft dabei, die richtige Anti-Aging-Therapie zu finden.“





ADIEU AKNE!

Mitesser, Pusteln, Narben:
Akne tritt auch bei Erwachsenen auf.



Akne ist die weltweit häufigste Hauterkrankung und betrifft Jugendliche wie Erwachsene. 70 bis 95 Prozent der Jugendlichen kämpfen damit, bei 10 bis 45 Prozent bleibt sie über das 25. Lebensjahr hinaus bestehen. Neben sichtbaren Hautveränderungen belastet Akne oft auch emotional, doch moderne medizinische Ansätze bieten wirksame Hilfe.

Mitesser, entzündliche Pusteln und Narben – besonders Jugendliche leiden häufig unter Acne vulgaris, bekannt als Akne. Grund dafür sind eine Überproduktion der Talgdrüsen sowie eine Verhornung der Hautzellen. Dadurch verstopfen die Poren und es werden ideale Bedingungen für Bakterien geschaffen. Diese gehen nicht selten in Entzündungen, Mitesser und schmerzhaft Vernarbungen über „In der Regel klingt Akne nach der Pubertät ab, da die hormonellen Veränderungen dann abgeschlossen sind“, erklärt Dr. Sofia Mavridou, Fachärztin für Dermatologie, Venerologie und Allergologie. „Doch manchmal bleibt Akne oder tritt im Erwachsenenalter erneut auf, etwa durch hormonelle Faktoren, Stress oder Ernährung.“ Diese „Akne tarda“ dauert meist lange an und ist geprägt von chronischen Entzündungen, die zu grobporiger Haut und sichtbaren Narben führen können. Diese Aknenarben sind häufig mit einer großen psychischen Belastung und hohem Leidensdruck bei den Betroffenen verbunden.

Ein starkes Trio

Das Gute für Menschen mit Aknenarben ist: Sie können behandelt werden. „Wir bieten verschiedene Optionen an, je nach Ausprägung und Patientenwunsch: den Fraxel CO₂-Laser, Radiofrequenz-Needling und Biostimulatoren wie Polynukleotide. Sie alle können auch miteinander kombiniert werden“, erklärt Dr. Mavridou. „Bei dem besonders hautschonenden Radiofrequenzneedling werden durch Goldnadeln winzige Verletzungen in der oberen Hautschicht erzeugt. Die Eindringtiefe und Energie

werden individuell eingestellt. Dadurch werden Wundheilungsprozesse in Gang gesetzt und die Produktion von Kollagen, einem Protein, das wesentlich zur Festigkeit und Elastizität der Haut beiträgt, wird angeregt.“ Durch die Neubildung von Kollagen wird die Haut glatter und straffer, und Aknenarben werden weniger sichtbar. Der Fraxel CO₂-Laser gilt als Goldstandard für Aknenarben: Er bearbeitet nur Teile der Haut, während das umliegende Gewebe die Regenerationsprozesse unterstützt, die zu Kollagenbildung und Straffung der Haut führen.



Etwa 25 Prozent der Frauen ab 25 sind von Akne tarda betroffen



Egal ob Fraxel CO₂-Laser oder Radiofrequenzneedling: Beide Verfahren lassen sich gut mit den sogenannten Biostimulatoren kombinieren, zum Beispiel den Polynukleotiden: „Bei der PhilArt-Behandlung wird flüssiges Gel mit Polynukleotiden in die Haut injiziert. Polynukleotide sind DNA-Fragmente, die die Hautregeneration fördern und die hauteigene Kollagenproduktion stimulieren“, erläutert Dr. Mavridou.

Geduldig bleiben

„Die genaue Anzahl der notwendigen Behandlungen hängt von der Tiefe und Art der Aknenarben ab. Meist sind es mehrere Sitzungen“, erläutert Dr. Mavridou. Durch die Vorbereitung der Haut mit einer Betäubungscreme können die Behandlungen weitgehend schmerzarm erfolgen. Ob Kombinationstherapie oder Einzelbehandlung – während des gesamten Prozesses sollte direkte Sonneneinstrahlung vermieden werden. Dies und die an die Patientenhaut angepasste Pflege gehören zum Therapie Management.



DR. SOFIA MAVRIDOU,
FACHÄRZTIN FÜR
DERMATOLOGIE,
VENEROLOGIE UND
ALLERGOLOGIE

»Laser-, Radiofrequenz- und Phil-Art-Therapien fördern die natürliche Regeneration der Haut und wirken Aknenarben entgegen.«



Guten Abend, gute Nacht... Menschen können sich von Tieren bezüglich eines guten Schlafes so einiges abschauen.



IMMER MIT DER RUHE

Mit Beginn der kalten Jahreszeit und den kürzer werdenden Tagen bereiten sich viele Tiere auf den Winterschlaf vor. Dabei reduzieren sie ihre Aktivität auf ein Minimum und sparen so Energie, um den Winter ohne zusätzliche Nahrung zu überstehen. Dieses faszinierende Naturphänomen zeigt eindrucksvoll, wie Tiere ihre Ressourcen schonen – eine Strategie, von der auch wir Menschen lernen können.

Wissenschaftler beschäftigen sich schon lange mit der Frage, ob ein „Winterschlaf“ auch beim Menschen möglich wäre. Archäologische Funde liefern hierzu spannende Hinweise: In ihren Knochen wurden saisonale Wachstumsspuren entdeckt, die auf eine Art Ruhemodus hindeuten können. Ein solcher Ruhemodus ist nicht nur aus historischer Sicht interessant, sondern könnte auch einen völlig neuen Blick auf die moderne Wissenschaft eröffnen – besonders in der Raumfahrt, wo Ressourcen wie Sauerstoff und Nahrung begrenzt sind. Astronauten könnten lange interplanetare Reisen mit reduziertem Energiebedarf bewältigen, was die Erkundung ferner Planeten realistischer erscheinen lässt.

Auch in der Medizin birgt diese Vision großes Potenzial: Ein ähnlicher Zustand könnte etwa bei der Heilung schwerer Verletzungen oder in der Organtransplantation genutzt werden. Diese Vision ist zwar noch weit von der Realität entfernt, regt jedoch dazu an, die Rhythmen und Ruhephasen in der Natur genauer zu betrachten.

Die innere Uhr

In der Tierwelt wird der Schlaf-Wach-Rhythmus stark von der „inneren Uhr“ bestimmt. Diese passt sich an das Tageslicht an und hilft, Energie zu sparen. Auch beim Menschen spielt die innere Uhr eine zentrale Rolle: Sie sorgt dafür, dass wir bei Tageslicht aktiv sind und in der Dunkelheit zur Ruhe kommen. Im Winter ist es für den Menschen deshalb wichtig, ausreichend Tageslicht zu

erhalten, um so die innere Uhr im Gleichgewicht zu halten. Zusätzlich folgen viele Tiere einem festen Rhythmus, um sich an die Jahreszeiten anzupassen – ein Prinzip, das auch den menschlichen Schlaf unterstützt. Regelmäßige Schlafenszeiten stabilisieren den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus und wirken gerade in den langen Wintermonaten unterstützend.

Mit Leichtigkeit

Bei einer Sache sollten wir uns bezüglich Winterschlaf jedoch nichts von den Tieren abgucken: Während Tiere sich oft Fettreserven anfressen, um den Winter zu überstehen, können Menschen mit leichter Kost am Abend ihre Nachtruhe unterstützen. Ein kleiner Snack wie Joghurt oder Nüsse stabilisiert den Blutzuckerspiegel und bereitet den Körper sanft auf den Schlaf vor. Schwere Mahlzeiten hingegen belasten den Körper und

»
Laut Forschungen schlafen Menschen im Winter etwa eine Stunde länger
«

können Unruhe verursachen, was die Schlafqualität beeinträchtigt.

Vorbild Mutter Natur

Auch wenn Menschen keinen Winterschlaf halten, zeigt die Natur, wie essenziell regelmäßige Erholungsphasen sind. Gerade in den dunklen Wintermonaten lohnt es sich, sich an der Tierwelt zu orientieren: Regelmäßige Schlafzeiten, eine angenehme Schlafumgebung und ausreichend Tageslicht fördern nicht nur die Schlafqualität, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden und helfen dabei, gesund und ausgeruht durch die kalten Wintermonate zu kommen.

Denksport für die kalten Tage

Wenn die Tage kürzer und kälter werden, ist es Zeit für gemütliche Genussmomente. Nehmen Sie an unserem Winterrätsel teil und gewinnen Sie die PFALZBOX „Weihnachtsapfel“ mit köstlichem Bratapfeltee, fruchtigem Apfel-Kirsch-Saft, festlichen Servietten und leckeren Apfel-Zimt-Keks von „Annas Landpartie“. Besondere Highlights sind die Apfel-Wurst mit feinen Apfelstückchen, ein süßes Apfel-Gelee und ein stilvolles Küchentuch in Rot und Weiß. Viel Glück beim Rätseln!

Aufträge erteilen	dt. Weinbaugebiet	eh. dt. Biathletin (Uschi)	feierlich gedeckter Tisch	Misskredit (in ... fallen)	gleichgültig	bay.-österr.: Meerrettich	Kose-name des Vaters	Fußspur	Gerät zur Lastenbewegung	Med.: Knie-scheibe	ehem. F1-Fahrer (... Häkkinen)	necken	
▶	▶	▶		14	behördliche Verfügung	▶			erläutern des Nachwort	▶			
Musik: Halbton über h	2		Künstlerentgelt			unklar, diesig		Genussmittel	4		Sport-sprache: eng, nah	Ferment	
Bewohnerin des Balkums				griech. Vorsilbe: gegen			Anwendung für Smartphones		Teilstrecke beim Radrennen				
▶			Welt-raum, Kosmos		Schräg-stützholz		Beiname New Yorks (Big ...)				arktische Hirschart	3	
Dringlich-keitsvermerk	Ertrag, Gewinn		Abk.: an-geführtem Ort	Wasser-pfeife mit langem Rohr	schlam-miges Gelände				weib-liches Haus-schwein	österr. Stadt in Osttirol			
Kamerad				12			norddt.: Bauern-stube				türki-scher Titel	Hyper-aktivität (Abk.)	
lat.: Fläche	10			Gold-minen-anteil	Abk.: Rund-funk Ber-lin-Brandenburg			ital. rote Rebsorte	Zierband, Kleider-besatz	Ort in Tirol			
▶					Drehung, Zirkula-tion		Bilder-rätsel	6			Dreh-impuls	enges, steil-wandiges Tal	Fabrik-verkauf (engl.)
US-Schau-spielerin (Sandra)	Fragewort	irak. Stadt am Schatt el Arab	Gesamt-heit der Baum-blätter			Verkehrsmittel (Kw.)	organi-sche Ver-bindung		griech. Vorsilbe: Seele			11	
Kw.: weltweites Computer-Datennetz	1		Tanzfest		kath. Kirchen-diener				Zitter-pappel	franz. Fürsten-anrede	Abk.: Ab-gasson-derunter-suchung		
▶					Groß-mutter	aufs Beste					pers. Für-wort (2. Person, 3. Fall)	Kfz.-Z.: Landkreis Dahme-Spreewald	
scharfes japan. Gewürz	poly-nesische Insel-gruppe			7		Un-modernes				Bild länd-lichen Friedens			
▶				Mahlwerk				13	Schwin-gungs-dauer				5
Rührgerät	Köln-er Karne-valsruf	8				nord. Schick-salsgöttin				Bedroh-lichkeit einer Lage	9		

© RateFIX 2024-289-004

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----



Lösungswort gefunden?

In Landau und Speyer findet man in den zwei Lädchen „Annas Landpartie“ eine Schatztruhe voller Köstlichkeiten. Die vielfältige Auswahl umfasst kleine, pfälzische Geschenkideen – sei es zum Muttertag, zu Weihnachten, Hochzeiten oder Geburtstagen. Nach dem Einkauf lädt das charmante Landcafé in Landau dazu ein, sich mit frisch gebackenem Kuchen und aromatischen Kaffeespezialitäten verwöhnen zu lassen. Und für die, die nicht nach Landau oder Speyer fahren möchten, gibt es sogar einen Online-Shop mit über 200 Produkten. Die Besitzerin Anna legt besonderen Wert auf regionale, handgemachte Produkte, die jedem Feinschmecker-Herz ein Stück Pfalz näherbringen.

Viel Erfolg beim Rätseln – vielleicht genießen Sie ja bald einige der Köstlichkeiten umsonst!

Annas
Landpartie
Feines aus der Pfalz

Annas Landpartie Landau

Kugelgartenstraße 20
76829 Landau

Montag bis Freitag 10:00 – 18:00 Uhr
Samstag 10:00 – 16:00 Uhr

Annas Landpartie Speyer

Maximilianstraße 90
67346 Speyer

E-Mail: info@annas-landpartie.de
<https://annas-landpartie.de/>

Und so können Sie gewinnen: Einfach das Lösungswort unter Angabe Ihrer Postadresse an procura@carta.eu oder postalisch an Carta GmbH, Iggelheimer Straße 26, 67346 Speyer schicken und mit ein bisschen Glück gewinnen. Alle Einsender mit dem richtigen Lösungswort nehmen an der Verlosung teil; Mehrfachteilnahmen sind unzulässig. Der oder die Gewinner*in wird postalisch benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt ist, wer das 18. Lebensjahr vollendet hat. **Einsendeschluss: 18.01.2025.**

Geschenk-Idee



**Sympathica-Dormabell-Swissflex
Tempur-Technogel-Kissen**

Angenehm und stützend für einen
entspannten Nacken!

ab **79,95 €**

Abbildung: Dormabell Cervical NB6 für 139 €

SOMNOS

Betten zum Wohlfühlen

Matratzen • Lattenroste • Bettgestelle
Boxspring-Betten • Kissen • Zudecken • Bettwäsche

SOMNOS GmbH

Tullastraße 66 | neben Autohaus Raber | 67346 Speyer | Tel. 06232 / 6228440
Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.00 - 18.30 Uhr; Samstag 10.00 - 16.00 Uhr



AMBULANTER PFLEGEDIENST

IN SPEYER



AMBULANTER PFLEGEDIENST

AM ROBSPRUNG 1
67346 SPEYER

Telefon: 06232-98096-03
E-Mail: apd-speyer@bo-seniorenzentrum.de
www.bo-ambulanterpflegedienst.de

Bürozeiten: Mo – Fr 08.00 – 16.00 Uhr

ZUGELASSEN BEI ALLEN KASSEN.

UNTER DEM MOTTO „AMBULANT MIT HERZ!“ PFLEGEN UND BETREUEN WIR UNSERE KLIENTEN, INDEM WIR SPEZIFISCH AUF INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE EINGEHEN.

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Wundversorgung
- Parenterale Ernährung
- Hauswirtschaft
- Betreuung
- Physiotherapie/Hausbesuche
- 24h Rufbereitschaft
- kostenlose Beratung
- Freizeitangebote in Kooperation mit dem B+O Seniorenzentrum

Branchenverzeichnis

Impressum

IHRE EXPERT*INNEN IM BÜRO- UND ÄRZTEHAUS CURA CENTER, IGGELHEIMER STR. 26, 67346 SPEYER

Augenarztpraxis „Ihre Augenärzte Speyer“

Dr. med. Nicola Sommer, Dr. med. Isolde Olivas,
Dr. med. Pascal Weber, Dr. med. Klaus Weber,
Lisa Röhr, Birgit Renn, Monya Hess
Kontakt: 06232/65290, Mo, Di, Do. 8.00-18.00 Uhr
Mi, Fr. 8.00-16.00 Uhr, sowie nach Vereinbarung,
www.ihre-augenaerzte-speyer.de

bkb + Kollegen GmbH, Steuerberatungsgesellschaft, Wirtschaftsprüfungsgesellschaft

Kontakt: 06232/67490, www.bkb-speyer.de

Brillen Hammer GmbH Cura Center

Hansjörg Hofmann,
Kontakt: 06232/78158, Mo. – Fr. 9.00 – 18.00 Uhr,
Sa. 10.00 – 13.00 Uhr, www.brillenhammer.com

Cura Kosmetik und Fußpflege

Kontakt: 06232/10012430, Termine nach
Vereinbarung, www.krekel.de

Hautarztpraxis

Dr. Joachim Krekel, Ute Bauer, Dr. Nina Schindera,
Dr. Katharina Lorentz, Dr. Sofia Mavridou,
Dr. Barbara Mülbart, Katharina Dreßler,
Dr. Patrick Hemmerich
Kontakt: 06232/10012410,
Mo. – Fr. 8.00 – 11.30 Uhr, Mo., Di., Do. 14.30 – 17.00
Uhr sowie nach Vereinbarung, www.hautarzt-speyer.de

Pabst | Lorenz + Partner

Rechtsanwälte, Fachanwälte
Kontakt: 06232/679010, www.plup.de

Zahnarztpraxis

Dr. Barbara Krekel-Wilk, Eva Hofmann, Dr. Patricia
Palatinus-Kosloh, Dr. Dorothee Fontana
Kontakt: 06232/10012420, Sprechzeiten nach
Vereinbarung, www.speyer-zahnarzt.de

IHRE EXPERT*INNEN IN SPEYER UND UMGEBUNG

Annas Landpartie Landau

Kugelgartenstraße 20, 76829 Landau
www.annas-landpartie.de
Kontakt: 06341/9596500, Mo. – Fr. 10:00 – 18:00 Uhr
Sa. 10:00 – 16:00 Uhr

Annas Landpartie Speyer

Maximilianstraße 90, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/6588802, Mo. – Fr. 10:00 – 18:00 Uhr
Sa. 10:00 – 16:00 Uhr

B+O Ambulanter Pflegedienst

Am Roßsprung 1, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/98096-03, apd-speyer@bo-senioren-
zentrum.de, www.bo-ambulanterpflagedienst.de

Blu sanitätshaus meisterbetriebe

Bahnhofstraße 51, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/1202440, speyer@saniblu.de
www.saniblu.de
Mo. – Do. 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 18.00 Uhr,
Fr. 9.00 – 14.00 Uhr

Hören Leist

Landauer Str. 1, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/74831, info@hoeren-leist.de
www.leist-speyer.de

Orthopädie Kurpfalz

Prof. Dr. med. Christian Heisel, Manuel Kreukler,
Christian Kreukler, Marc Werner, Dr. med. Ludwig
Neumayr und Kollegen
Bahnhofstraße 53, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/317910
Mo. – Do. 8.00 - 12.00 Uhr und 13.30 - 17.00 Uhr,
Fr. 8.00 – 13.00 Uhr, Telefonische Terminvereinbarung:
Mo. – Fr. 8.30 – 12.00 Uhr, www.orthokur.de

R+V Versicherung ServiceCenter

Bahnhofstraße 19, 67346 Speyer Kontakt:
06232/6182993, Mo. Bis Fr. 8.30 – 12.00 Uhr,
Di. und Do. 13.30 – 18.00 Uhr und
Mo., Mi. und Fr. 13.30 – 16.00 Uhr

Sankt Vincentius Krankenhaus

Holzstraße 4a, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/1330, www.vincentius-speyer.de

Somnos GmbH

Tullastraße 66, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/6228440

Herausgeber

Carta GmbH, Ulrich Zehfuß
Iggelheimer Str. 26, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/1001110

Redaktion

Vera Eich, Micha L. Harris, Pia Plattek (CvD),
Alida Reibsch

Fotos

iStockphoto, Shutterstock, Pixabay, Privat, Steffen
Beck, Thommy Mardo; soweit auf den Seiten nicht
anders vermerkt (Fotonachweise)

Anzeigen

DIE RHEINPFALZ, Christine Grauer, Alexandra Scherer,
Anett Markgraf, Heike Ennemoser (verantwortlich)
Kontakt: 06232/130719

Auflage

24.500 Exemplare

Verbreitung

Die PROCURA wird der Tageszeitung
DIE RHEINPFALZ (Ausgabe Speyer, Böhl-Iggelheim,
Schifferstadt, Ludwigshafen) beigelegt und ist im
Cura Center erhältlich.

Satz und Layout

Karen Jost

Druck

DSW Druck- und Versandservice Südwest GmbH
Flomersheimer Str. 2-4, 67071 Ludwigshafen

Nächster Erscheinungstermin

Frühling 2025

23744

Deutschland macht den
Vorsorge-Check



**Fürs Alter.
 Fürs Einkommen.
 Für deine Gesundheit.**

Und wie gut passt deine aktuelle Vorsorge zu dir?
 Starte einfach den R+V-Vorsorge-Check und mach den
 ersten Schritt zu deinem optimalen Vorsorge-Mix.
Jetzt checken!



Du bist nicht allein.

vorsorge-check.ruv.de

In jeder Lebenslage –
 wir sorgen für Ihren optimalen Schutz
 Unsere Versicherungsspezialisten beraten
 Sie gerne. vvrbank-krp.de



Vereinigte VR Bank
 Kur- und Rheinpfalz eG



CURA-AESTHETIC

Ihre Expertinnen und Experten für ästhetische Behandlungen.

Unsere Fachärztinnen und Fachärzte der Dermatologie bieten unter anderem die folgenden Behandlungen an:

- Botulinumtoxin A
- Laserbehandlungen
- Radiofrequenz-Needling
- Laserhaarentfernung
- Tattoorentfernung
- Hyaluron- und Radiesse®
 Unterspritzungen
- Liquid Facelift
- PhilArt, Prophil®
- Fett-weg-Spritze

Weitere Infos unter:
 06232 684969 oder service@krekel.de.



Schöner
 ohne OP

CURA-AESTHETIC
 Iggelheimer Straße 26
 67346 Speyer

